

УДК 613.96

## ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ. ПІДГОТОВКА СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ, СТВОРЕННЯ СІМ'Ї І ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ НА ЙОГО ЗАСАДАХ (продовження)

Шахненко В.І.

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна,  
КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»  
Харків, Україна

У зв'язку з кризовим станом розвитку сім'ї, коли із ста 51–55 шлюбних пар розпадаються й частина молодих людей не готова до народження й виховання дітей, в умовах розбудови нової моделі 11-річної вітчизняної середньої загальноосвітньої школи виникла необхідність уведення наскрізного 34-годинного інтегрованого навчального предмета, факультативу чи спецкурсу «Здоров'я людини. Підготовка старшокласників до ведення здорового способу життя, створення сім'ї і виховання дітей на його засадах». Автор наводить матеріал дещо скороченого змісту програми і короткі методичні поради щодо його викладання в 10–11-х класах.

**Ключові слова:** кризовий стан, розвиток сім'ї, навчальний предмет, здоровий спосіб життя, «Здоров'я людини».

Здоровье человека. Подготовка старшеклассников к ведению здорового образа жизни, созданию семьи и воспитанию детей по его принципам. Шахненко В.И.

В связи с кризисным состоянием развития семьи, когда из сотни семейных пар 51–55 распадаются и часть молодых людей не готова к рождению и воспитанию детей, в условиях создания новой модели 11-летней отечественной средней общеобразовательной школы возникла потребность введения сквозного 34-часового интегрированного учебного предмета, факультатива или спецкурса «Здоровье человека. Подготовка старшеклассников к ведению здорового образа жизни, создания семьи и воспитания детей на его принципах». Автор приводит материалы несколько сокращенного содержания программы и краткие методические советы по его преподаванию в 10–11-х классах.

**Ключевые слова:** кризисное состояние, развитие семьи, учебный предмет, здоровый образ жизни, «Здоровье человека».

Human health. Preparation of senior pupils to conducting the healthy way of life, creation of a family and upbringing of children on its principles. V. Shakhnenko.

Due to the crisis condition of family development when 51–55 for a hundred married couples break up and a part of young people is not ready to the birth and upbringing of children, within the creation of a new model of 11-year domestic secondary school, the introduction of a 34-hour integrated subject, an optional or a special course «Human health. Preparation of senior pupils to conducting the healthy way of life, creation of a family and upbringing of children on its principles» is required. The author presents the materials of a slightly reduced content of the program and short methodical pieces of advice about its teaching in 10th and 11th forms.

**Keywords:** a crisis condition, family development, a subject, a healthy way of life, «Human health».

### 11-й клас (34 години)

#### Вступ (1 година)

1. Повторення і поглиблення навчального матеріалу, вивченого на уроках шкільного курсу «Основи здоров'я» у 10-му класі.

Практична робота. Визначення індивідуального рівня здоров'я.

Визначення індивідуального рівня здоров'я (початковий контроль), занесення даних до «Паспорта здоров'я», порівняння їх з базовими даними для даного віку і статі, самооцінка динаміки його розвитку. Складання Програми духовного самовдосконалення та фізичного розвитку.

#### I. Соціальна складова здоров'я (5 годин)

1. Сім'я як первинний та основний осередок суспільства. Демократична сім'я у

демократичному суспільстві. Якою вона має бути? Функції сім'ї: репродуктивна (продовження роду), господарсько-економічна, виховна, комунікативна та етнічна (ознайомлення дітей з історією свого роду, села, міста, краю, минулим свого народу) функції. Міцні, повні, щасливі сім'ї — міцна, процвітаюча держава. Неповні сім'ї, нещасливі сім'ї, діти-сироти, бездоглядні і бездомні нещасливі діти, недоліки виховання — соціальні «виразки» на тілі суспільства.

2. Практична робота. Законодавство України про сім'ю. Сімейний кодекс України про сім'ю, про обов'язки батьків щодо виховання та розвиток дитини [ст. 150]. Права батьків щодо виховання дитини [ст. 151]. Здійснення батьківських прав та виконання батьківських обов'язків [ст. 155]. Обов'язки батьків щодо утримання дитини [ст. 180].

3. Соціальні умови створення сім'ї. Характеристика соціального середовища. Матеріальні умови сімей. Співвідношення стипендії чи мінімальної заробітної плати і прожиткового мінімуму дорослої людини (студента, робітника, службовця, працівника у сфері обслуговування тощо).

Матеріальні умови як основа благополуччя сім'ї. Щомісячний сукупний прибуток сім'ї. Співвідношення місячного сукупного прибутку сім'ї і суми двох або трьох (за наявності дитини) прожиткових мінімумів.

Практична робота. Складання бюджету молодій сім'ї на місяць. Місячний сукупний прибуток сім'ї. Сукупний споживчий кошик сім'ї: оплата за квартиру, вартість харчування, витрати на купівлю одягу і взуття, на проїзд тощо. Пошук резервів і можливостей скорочень витрат.

4. Придане для малюка.

Вибір: пелюшки, простирадла, підгузки (15–20 штук), кофточки і штанці, теплі пелюшки з фланелі, розлітайки, футболочки, повзунки, комбінезончики, чепчики теплі та легкі. Верхній одяг: плетені або вуличні комбінезончики.

Вибір: ліжка, коляски, «кенгуру» і слінгу.

Засоби гігієни.

Практична робота. Відвідування магазину і складання кошторису для купівлі приданого малюкові. Недоліки сучасної сім'ї у вихованні дітей та підготовці їх до створення сім'ї і виховання своїх дітей.

5. Недооцінка соціального навантаження на дітей і формування соціального досвіду: «соціального загартування» (батьки беруть на себе основну ношу життя своїх дітей, ніби хочуть навчити плавати дітей, не допускаючи їх до води).

Асоціальне виховання дітей як одна з причин їхнього відставання у соціальному розвитку дітей.

Практична робота. Надмірне опікування дітей.

Ділова гра: батьки готують умови для гри дітей, виконують їхні домашні завдання, надмірно опікують своїх дітей, прасують одяг, миють і чистять взуття, застеляють ліжку, складають у ранець підручники, зошити, ручки, олівці тощо.

Втручання батьків у процес «вибору пари» і в сімейне життя, як причина руйнації молодих сімей.

## **II. Духовна складова здоров'я (6 годин)**

1. Криза духовності як одна з причин виродження нації. Русифікаторська політика Російської імперії, а пізніше — Радянського Союзу як причина руйнації православної церкви, мови, національної культури про виховання майбутньої берегині сімейного вогнища, майбутнього чоловіка як глави сім'ї, основ сім'ї, виховання дітей у сім'ї, любові батьків до дітей, їхньої відповідальності за долю дітей тощо.

Сучасна ідеологія гедонізму — «нова мораль» задоволення — «жити для себе», а не для дітей, для майбутнього сім'ї, продовження роду, народу і суспільства. «Жити для себе» — шлях до алкоголізму, наркоманії, хвороб, скорочення тривалості життя і в цілому до виродження нації.

Практична робота. Обговорення 17-го листа В.О. Сухомлинського до сина.

2. Духовні основи створення сім'ї.

Давні українські народні традиції створення сім'ї та виховання дітей: «сухий» закон на весіллі та в медовий місяць і взаємна любов подружжя. Духовне самовдосконалення.

Усвідомлення свого призначення як молодого подружжя. Переосмислення і зміна ролі в суспільстві й у сім'ї. Нові обов'язки, як чоловіка й майбутнього батька чи, як дружини й майбутньої матері. Відповідальність перед майбутніми дітьми, як перед своїм продовженням, взаємоповага й взаємна вірність. Обов'язки подружжя один перед одним як умова міцності сім'ї. Подружжя вірність.

3. Духовність батьків як основа формування духовності дітей. Сприятливий психологічний мікроклімат між чоловіком і дружиною.

Відповідальність подружжя за народження дітей. Духовне і фізіологічне зачаття. Відповідальність чоловіка за сім'ю. Чоловік — голова сім'ї й помічник дружини. Жіноча мудрість. Продовження себе в дітях. Батько — поборник правди, взірець щирості, справедливості, наполегливості й відповідальності. Батько — приклад для дружини й дітей, особливо для синів. Материнська мудрість — приклад для дітей, особливо для доньок. Материнська ласка. Відповідальність за виховання дітей.

Практична робота. Обговорення 27-го листа В.О. Сухомлинського до сина.

4. Мотиви створення сім'ї. Взаємні почуття, єдність інтересів, прагнення бути разом, продовження себе в дітях, виховання дітей, створення сімейного затишку. Чоловік — голова і захисник сім'ї. Роль чоловіка у матеріальному забезпеченні сім'ї. Дружина — берегиня сімейного вогнища. Чоловік і дружина — як дві сім'ядолі однієї насінини. Спільність інтересів подружжя.

Народна мудрість про роль чоловіка і жінки в сім'ї. Три кути хати тримає жінка, а один — чоловік.

Практична робота. Анонімне опитування. Батьки — приклад у вихованні дітей. Батько — приклад для сина (синів), мати — приклад для доньки (доньок). У чому приклад? (Аналіз свого виховання в сім'ї, дискусія про правильність чи неправильність виховання дітей у сім'ї).

Практична робота. Анонімне опитування. Яким я уявляю свого майбутнього чоловіка? Якою я уявляю свою майбутню дружину? Обговорення результаті анонімного опитування. Вироблення оптимального варіанту вимог до своєї майбутньої половини.

5. Народне дитинознавство. Традиційні українські народні родинні обряди та звичаї. Колискові пісні. Сімейно-побутові стосунки (кумівство).

Практична робота. Колискові пісні. Слухання грамзапису колискових пісень, їхнє обговорення та виконання.

Виховання дітей раннього віку. Соціальне та духовно-емоційне становлення дитини. Ознайомлення дитини з моральними оцінками: «добре», «погано» та з вимогами — «можна» і «не можна».

Ознайомлення з навколишнім світом: оточуючими людьми і природою, предметами, усвідомлення дитиною себе («Я — хлопчик», «Я — дівчинка», дитина знає своє ім'я). Використання позитивних емоцій в ознайомленні з навколишнім світом.

Роль казки у вихованні дітей. П. Мирний, В. Сухомлинський про роль казки у вихованні дітей.

Практична робота. Спогади. Казки мого дитинства. Обмін думками.

Роль татових, маминих, дідусевих та бабусиних казок у пізнанні світу, у моєму духовному та моральному становленні. Обговорення спогадів. Які казки для своїх дітей я читатиму чи складатиму сам (сама)?

6. Роль дитячої гри у соціальному та духовному розвитку дитини. Як дитина грається, так буде й працювати (А. Макаренко), а також буде поводити себе в сім'ї, коли стане

чоловіком чи дружиною, батьком чи матір'ю.

Практична робота. Спогади. Ігри мого дитинства. В які ігри я грався (чи гралась)? Що з дитячої гри я взяв би (взяла б) в сучасне життя?

Роль батьків в організації гри дитини.

### **III. Психічна складова здоров'я (4 години)**

1. Практична робота. Психічна складова здоров'я (за «Паспортом здоров'я»).

2. Психологічні основи кохання.

Види кохання: платонічна та фізична любов. Любов як самопізнання та пізнання протилежної статі.

Ми обираємо, нас обирають. Як це часто не співпадає. Взаємна любов. Випадки відсутності відповіді на першу любов. Нерозділене кохання. Як краще: жити однолюбові одному з нерозділеними почуттями чи шукати «другу половинку»?

Здоров'я й тривалість життя: подружжя в сім'ях, які живуть «душа в душу», де панує любов, повага, мир і злагода; в сім'ях, де чоловік і жінка живуть, «як собака з кішкою»; одиноких чоловіків і жінок, гуляк-«казанових», коханців і коханок; повій і тих, хто рано (у підлітковому віці) мав сексуальні стосунки.

3. Психологічний мікроклімат у сім'ї.

«Притирання» характерів, як причина конфліктів у сім'ї. Яку позицію повинні займати чоловік і жінка? Як жити далі?

Практична робота. Сумісність характерів.

Як пом'якшити процес «притирання» характерів? Чи можлива несумісність характерів?

Ідеальний варіант «притирання» характерів. Опитування батьків. Як батьки пережили процес «притирання» характерів? Обговорення результатів опитування батьків. Бережливе ставлення до психічного здоров'я дітей.

Бережливе ставлення до психічного здоров'я.

4. Причини конфліктів у сім'ї.

Недостатня соціальна зрілість і готовність до сімейного життя. Шляхи подолання: перенесення шлюбу до певного часу, формування соціальної зрілості й готовності до утримання сім'ї, виконання додаткових сімейних обов'язків.

Недостатня сформованість відповідальності в одного з подружжя. Відмінність характерів чоловіка і жінки. Як згладити протиріччя? Різні погляди, хобі. Як не допустити відчуження чоловіка і жінки? Порушення подружньої вірності як одна з причин конфліктів у сім'ях та їх розпаду.

Втручання батьків в життя молодого подружжя. Пошуки пом'якшення негативного впливу. Шляхи уникнення конфліктів.

### **IV. Фізична складова здоров'я ( 17 годин)**

1. Біологічні основи кохання.

Дошлюбні сексуальні стосунки, їхній вплив на майбутнє здоров'я, особливо дівчат (венеричні захворювання, безплідність тощо) та психологічний мікроклімат майбутньої сім'ї. Аборти та інші причини захворювання жінок на рак грудей.

Практична робота. Дошлюбні сексуальні стосунки.

Можливі наслідки ранніх дошлюбних сексуальних стосунків. Анонімне опитування з наступним обговоренням.

2. Тренінг. Тема тренінгу: «Формування відповідальної безпечної поведінки» [Див.: 10, с. 127-144].

3. Медико-генетичне обстеження майбутнього подружжя.

Медико-генетичне обстеження як умова здоров'я майбутнього подружжя та їхніх нащадків.

Визначення індивідуального ризику народження нездорової дитини. Обстеження на «TORCh — комплекс» (хламідії, віруси Герпесу, краснухи (червоної висипки), токсоплазми). Несумісність вакцинації КК (кір-краснуха) і вагітності. Обстеження у флюорографа. Планування народження дитини на літньо-осінній період.

Зустрічі з лікарем.

4. Підготовка сім'ї до народження дитини (дітей).

Духовне зачаття. Таємничість зачаття. Утримання молодих від будь-яких алкогольних напоїв, паління, кави, використання небезпечних побутових речовин — пральних порошоків та інших хімічних речовин побутового призначення, тривалого перебування біля комп'ютера чи телевізора, користування мобільним телефоном.

Збалансоване харчування. Вживання за два місяці до зачаття продуктів харчування, що містять вітамін В9 (добова потреба — 400 мкг) як засобу профілактики пороків у розвитку плоду.

Режим життя вагітної жінки. Духовна та психічна підготовка до пологів.

Давні народні традиції: виношувати дитину у своєму дворі. Мій дім — моя фортеця. Бажане уникнення можливих подразників за межами двору, які можуть негативно вплинути на здоров'я майбутньої дитини.

Режим життя і харчування вагітної жінки.

5. Здоровий спосіб життя вагітної жінки.

Моє здоров'я — здоров'я моєї дитини. Сприятливий психологічний мікроклімат: доброзичливе ставлення до вагітної — одна з умов здоров'я майбутньої дитини.

Раціональний добовий режим. Збалансоване харчування. Потреба організму в макро- та мікроелементах (кальцій, йод).

Практична робота. Добова потреба організму в макро-, мікроелементах (кальцій, йод та вітаміни А, В9, С) і шляхи її забезпечення.

Помірний руховий режим. Гімнастика для вагітної жінки.

Чого не можна вагітній жінці? Негативно впливають на здоров'я майбутньої дитини: кава (підвищує артеріальний тиск), паління (може призвести до синдрому раптової смерті, алкогольні і слабоалкогольні напої, ванни і гарячий душ, комп'ютер, монітор і телевізор, пральні порошки та інші засоби побутової хімії, фарбування волосся, вживання будь-яких ліків без поради терапевта жіночої консультації, поїздки в транспорті (особливо тривалі), маленькі супутні незручності (печія, закрепи, головний біль чи безсоння, втома тощо). Як пом'якшити їхню появу?

6. Підготовка до пологів.

Коли потрібно терміново звертатись до лікаря? Пам'ятка 4 (за О.В. Первушиною).

Курси чи кооперативні клуби для вагітних жінок (для дружини і чоловіка).

Вибір пологового будинку. Бажаний варіант народжувати дитину за місцем проживання. Що брати з собою до пологового відділення? Що брати з собою у пологовий будинок? Створення страхового запасу пуповинної крові.

Перші дні після пологів.

Режим життя й харчування матері в період лактації. Психічний стан вагітної жінки. Підбір продуктів, які сприяють виробленню материнського молока. Відмова від гострої їжі, приправ, кави, міцного чаю.

Причини можливої післяпологової депресії (надзвичайна втома, зміна настрою як наслідки гормональних змін в організмі). Профілактика й ліквідація причин втоми (допомога з боку членів сім'ї, створення умов для сну породіллі під час сну дитини, виконання частини роботи матері, спілкування).



Вибір імені дитині. За повір'ям вдало підібране ім'я впливає на її здоров'я, характер і в цілому — на долю дитини. Ім'я батька чи матері зменшує талан дитини.

Відновлювальна система після пологів.

7. Втрата крові при пологах як причина можливої анемії (прихованого дефіциту заліза).

Вживання продуктів, багатих на сполуки заліза й медичних препаратів з ними.

Профілактика варикозного розширення вен, підтримання нормальної маси.

Допомога молодій мамі в перші місяці після пологів. Пам'ятка 11-та для батьків і друзів (за О.В. Первушиною).

Практична робота. Добова потреба заліза й шляхи її забезпечення.

8. Режим життя і виховання немовляти.

Режим годування немовляти. Поцілунки дитини. Смак тіла дитини (солоний, солодкий чи нормальний), її запах (пахне сечею), тремтіння ручок, підборіддя як індикатори її самопочуття і причини звернення до лікаря.

Соціальний та духовно-емоційний розвиток дитини: постійне спілкування з нею, використання позитивних емоцій у спілкуванні з дитиною, знайомство з оточуючим середовищем, з рідними і близькими, розвиток мовлення тощо.

Використання іграшок як засобу формування позитивних емоцій і пізнання навколишнього світу. Фізичний розвиток немовляти: спинання до рухів, повзання, сидіння, до стояння та ходіння. Використання іграшок як стимулу до руху. Формування гігієнічних навичок дитини. Система загартування. Режим сну. Сон на відкритому повітрі.

Ознайомлення з природою, її красою. Подив як засіб розвитку позитивних емоцій і духовності дитини. Екологічне виховання.

Вплив материнського молока, особливо молозива, на фізичний і психічний розвиток та розвиток імунної системи дитини. Годування дитини грудним молоком до 6-ти місяців як умова її здоров'я. Збалансоване харчування. Недопустимість переїдання дитиною. Психічний розвиток дитини раннього віку.

9. Психічний розвиток дитини у період раннього віку — від народження до дворічного віку — основний етап формування розгалужень зв'язків між клітинами головного мозку, що забезпечує найвищу гнучкість і продуктивність його роботи. Використання розумових вправ в цей період — умова розвитку інтелектуальних можливостей дорослих людей («Від немовляти до генія — один крок»). Методика формування геніїв.

Гнучкість нервової системи від двох до п'яти років — час для закладення або формування фундаменту майбутнього навчання в школі. Методика підготовки дитини до школи.

10. Добовий режим дитини раннього віку.

Основні складові добового режиму: підйом, ранковий туалет, спілкування, гімнастика, сніданок, перебування на відкритому повітрі, ігри, перший сон на повітрі, прогулянка, водні процедури, обід, сон, гігієнічні процедури, прогулянка, вечеря, малорухливі ігри, спілкування, підготовка до сну, нічний сон.

11. Принципи виховання дітей в сім'ї

Принцип любові (любити дитину так, щоб вона цього не бачила). Особистий приклад для наслідування (діти повинні мати взірць для себе). Дитина спочатку дивиться як у дзеркало на матір, батька чи іншу людину (зразкова поведінка батьків у праці, громадському житті, взаєминах і сім'ї та іншими людьми — взірць для наслідування).

Принцип природовідповідності у вихованні: «Гни дерево, поки молоде, учи дитину, поки мала».

Мати для доньки — як взірць мудрості, ширості, терпіння, привітності, старанності, працьовитості, господарності тощо.

Батько для сина — взірць мудрості, працьовитості, терпіння, чесності і честі. Батько для доньки — втілення чоловічого начала, приклад сили духом, честі і гідності, чоловічої чемності, шляхетності.

Принцип раннього залучення дитини у виробничі стосунки, виховання в праці (те, чому

ви не навчите дитину до 5 років, не зможете навчити пізніше і будете виконувати цю роботу за своїх дітей).

Принцип вимогливості в поєднанні з принципами особистого прикладу й поваги: «Роби так, як я роблю». Єдність вимог батьків та інших членів родини до дитини. Порухення принципу єдності вимог — причина роздвоєння особистості дитини. Передача виховання дитини в інші руки — це виховання дитини з чужими звичками й недоліками. Все життя Ваша дитина своєю поведінкою і вчинками нагадуватиме ту людину, якій Ви колись доручили її виховання.

Принцип культуровідповідності: зв'язок виховання з історією народу, його мовою, культурними й побутовими традиціями, літературою, музикою, народними піснями, обрядами.

Принцип демократичності, тобто відсутність авторитарного стилю виховання (беззаперечного підкорення дітей, жорстокість, деспотизм тощо).

Принцип терплячого ставлення до процесу виховання, точок зору дитини та оцінки нею фактів чи подій.

Принцип опори на позитивні емоції, особливо у немовлячому віці. Принцип лицарської честі у виховання хлопчиків і доброзичливості у дівчаток (вірність принципам моралі, вірність у дружбі і коханні, готовність захистити слабших, допомога меншим, сиротам, вдовам, хворим, безпомічним, любов і повага до батьків і старших, шанобливе ставлення до дівчини й жінки).

Залучення до спільного обговорення і розв'язання сімейних справ. Принцип перспективи на щасливу старість (всі недоліки у вихованні виллюються слізьми на старість).

Принцип поваги до гідності дитини: бачити в дитині особистість, друга і пояснювати як рівному (не дорікати, не принижувати, не бурчати, не погрожувати своїми діями).

Принцип скупі похвали («Молодець. Я тобою дуже задоволена», «Я знав, що на тебе можна покластися», «Молодець. Ти вчинив, як дорослий», «Я рада, що у мене є опора», «Так чинити здавна було прийнято у нашому роді»).

Принцип оптимістичної перспективи (віра в краще).

Оптимістичне зауваження («Що ж ти робиш? Ти ж розумний хлопець» — з єврейської народної педагогіки).

Принцип заборони: «Не можна!» (Якщо дитина не розуміє заборони, значить у її вихованні втрачено дуже багато, або навіть все — дитина не вихована).

Принцип негативної оцінки дій і вчинків дитини («Я від тебе не сподівалася», «Мені соромно за тебе», «Я не сподівалася, що ти до цього дійдеш», «Поки ти не виправишся, я з тобою не розмовлятиму», «Ти запламував нашу честь»).

Принцип бумерангу: як Ви ставитесь до своїх батьків, до дружини (чи чоловіка), її (його) батьків, родини та й до чужих людей, так на старість Ваші діти будуть ставитись до Вас.

Батьківський авторитет.

12. Практична робота. Батьківський авторитет.

А.С. Макаренко про батьківський авторитет. Види батьківського авторитету: авторитети придушення, відстані, чванства, педантизму, резонерства, любові, доброти, дружби й підкупу.

Ознайомлення з лекцією А.С. Макаренка «Про батьківський авторитет» [35, с. 345–354], обговорення видів авторитету, позитивних і негативних особливостей. Моделювання варіантів батьківського авторитету.

13. Здоровий спосіб життя батьків як приклад для наслідування.

Ритм життя. Критичні роки чоловіків (1, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89) і жінок (1, 3, 4, 7, 11, 18, 29, 47, 76, 123) та їх врахування у збереженні та зміцненні здоров'я. Рациональний здоров'язберігаючий режим життя: перегляд способу і сенсу життя у 25 років, 34–37, 49–61.

Зміна ритму життя в залежності від впливу космосу. Річний ритм життя: врахування сезону (активності Сонця) у підтриманні здоров'я. Міжсезонні періоди і збої в адаптації

організму до змін в природі.

Місячний ритм життя: врахування фаз Місяця (відповідність навантажень в залежності від сили організму). Тижневий ритм життя. Поступове збільшення фізичних і психічних навантажень у понеділок, нарощування їх у вівторок, середу і поступове зменшення до кінця робочого тижня.

Добовий режим.

Оптимальний руховий режим батьків: фізичне навантаження і підтримання рухливості як приклад для дітей (фізична зарядка, фізична праця вдома тощо).

Гігієнічні навички батьків і передача їх дітям.

14. Підготовка дітей до здорового способу життя.

Сприятливий психологічний мікроклімат.

Сприятливий психологічний мікроклімат між чоловіком і дружиною — умова здоров'я всіх членів родини.

Сприятливий психологічний мікроклімат у мікро- та макросередовищі, мажор — складова здорового способу життя. Поняття про позитивні і негативні емоції. Вплив позитивних емоцій на здоров'я дитини. Радість, сміх, усмішка як умови здоров'я. Якщо дитина за добу посміхається сто разів, вона буде здоровою. Здоровий дух — умова здорового тіла. Вплив негативних емоцій на здоров'я. Схема появи недуг: негативні емоції (стрес) — руйнація здоров'я.

Підготовка дітей до здорового способу життя.

Збалансоване харчування. Поняття про збалансоване харчування. Збалансоване харчування батьків як умова нормальної маси. Відсутність переїдання та його наслідків — ожиріння. Ожиріння — причина перших недуг у 30–40 років (у чоловіків) і у 40–50 років (у жінок), «букету» наступних захворювань і скорочення тривалості життя.

Добова потреба дитини в білках, жирах і вуглеводах.

Вітаміни, мікро- та макроелементи як умова здоров'я і психічного розвитку дитини. Значення вітамінів А, С, D, вітамінів групи В, в т ому числі В9 для розвитку дитини.

Забезпечення організму сполуками йоду, добова потреба в сполуках йоду. Профілактика йодної недостатності як умова фізичного і психічного розвитку дитини.

Вплив сполук кальцію на міцність кісток, розвиток м'язів, колір шкіри. Добова потреба дітей в сполуках кальцію. Профілактика дефіциту кальцію. Вживання багатих на ці сполуки продуктів харчування. Вживання дітьми газованих напоїв, як одна з причин вимивання з організму кальцію і наступних поломок кісток кінцівок.

15. Правила харчування.

Їжа — це джерело тепла, енергії, росту і здоров'я. Режим харчування. Свіжа і тепла їжа. Обов'язкове вживання овочів, фруктів, ягід, зелені та інших продуктів харчування, багатих вітамінами, макро- та мікроелементами. Послідовність вживання їжі, шкідливість вживання рідин після основної їжі. Статечність трапези. Чим довше жуєш, тим більше поживеш.

Активний відпочинок після вживання їжі: «Після їжі стій, або пройди тисячу кроків» (німецьке прислів'я).

Режимні вимоги до вечері: «Солодко їсться, та погано спиться». Пізня вечеря — одна з причин наступних недуг. Смак і вплив їжі на здоров'я.

Практична робота. Профілактика отруєнь дітей продуктами харчування (грибами, неякісною їжею тощо). Опрацювання брошури «Гриби — не їжа для дітей» [82].

16. Підготовка дітей до здорового способу життя в дошкільному віці. Загартування батьків як приклад для наслідування дітьми. Залучення дітей до загартування.

Оптимальний руховий режим.

Добова потреба в русі дошкільників. Диференціація добових локомоцій. Вимірювання кількості рухів за добу. Крокомір як один із засобів вимірювання добових локомоцій.

Фізичні навантаження: виконання ранкової гігієнічної гімнастики (фізичної зарядки), рухливі ігри, прогулянки на відкритому повітрі. Роль і приклад батьків у підтриманні прагнення дитини до ведення здорового способу життя. Виконання дітьми ранкової



гігієнічної гімнастики (фізичної зарядки) разом з батьками. Вихідні дні на природі. Піші прогулянки. Стежки здоров'я.

Загартування як чинник здоров'я.

Принципи і правила загартування. Види загартування. Повітряні сонячні ванни, вимоги до їх проведення. Регулювання температури приміщення. Водні процедури. Умивання до пояса прохолодною водою. Обтирання тіла. Обливання. Загартування носоглотки. Контрастні ножні ванни. Купання влітку в морі, річці, озері, ставку.

Ходіння босоніж.

17. Гігієнічні навички.

Гігієнічні навички батьків і передача їх дітям.

Чистота — запорука здоров'я. Чистота в помешканні як умова формування гігієнічних навичок. Вологе прибирання. Провітрювання помешкання. Прибирання помешкання, залучення до цього дітей. Генеральне прибирання.

Привчання дітей доглядати за шкірою тіла, чистотою рук, як основного носія збудників захворювань. Догляд за волоссям, нігтями, ногами та статевими органами.

Шкідливі звички — причини послаблення організму дітей і захворювань. Шкідливі звички. Помірно небезпечні шкідливі звички: брати все до рота, горбитись, човгати ногами, переїдати, пізно вечеряти, тривалий час сидіти біля телевізора чи комп'ютера, малорухливий спосіб життя.

Дуже небезпечні шкідливі звички: їсти багато солодощів, пити багато газованих напоїв, паління, вживання алкогольних напоїв та наркотиків.

## **V. Безпека життя і здоров'я дітей (1 година)**

1. Практична робота. Ознайомлення з пам'ятками «Профілактика травматизму серед дітей дошкільного віку» та «Профілактика травматизму серед дітей молодшого шкільного віку». Підготовка бесід.

Практична робота. Визначення індивідуального рівня здоров'я (рубіжний контроль), занесення даних до «Паспорта здоров'я» порівняння їх за даними початкового контролю, самооцінка динаміки його розвитку. Складання Програми духовного самовдосконалення та фізичного розвитку.

### **Висновки**

1. Як показали наші опитування учнів 10–11 класів ряду шкіл м. Харкова та студентів 2-х курсів ХНУ ім. В.Н.Каразіна, переважна більшість учнівської молоді не підготовлена до ведення здорового способу життя, створення сім'ї і виховання дітей на його засадах.

2. Результати опитування старшокласників шкіл м. Харкова, де проводилася апробація даної навчальної програми, рівень знань і усвідомлення готовності учнів до ведення здорового способу життя, створення сім'ї і виховання дітей на його засадах значно збільшилися, що свідчить про потребу введення в школах такого факультативу чи спецкурсу для учнів 10–11 класів.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Апанасенко Г.Л. Автобиографические заметки о здоровье / Г.Л. Апанасенко. — Николаев: Борисфен. — 2001. — 139 с.
2. Арцишевський Р.А. Світ і людина: Підручник для 8–9-х класів / Р.А. Арцишевський. — К.: ВТФ «Перун», 1997. — 448 с.: іл.
3. Базарный В.Ф. и др. Повышение здоровья школьников за счет построения учебного процесса в режиме «динамических поз» / В.Ф. Базарный // Новые исследования по возрастной физиологии. — 1999. — С. 69–73.
4. Безпалько О. Спілкуємось та діємо: Навч.-метод. посіб. / О. Безпалько, Ж. Савич. — К.: Навч. книга, 2002. — 112 с.
5. Безпека життєдіяльності та основи валеології: Навчальний посібник. Рекомендовано Науково-методичним центром вищої освіти, Міністерство освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Укл.: М.С. Гончаренко, О.О. Коновалова, Л.В. Васильєва та інші. — Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2006. — 96 с.
6. Булич Е.Г. Валеология. Теоретичні основи валеології: Навч. Посібник / Е.Г. Булич, І.В. Муравов. — К.:

ІЗМН, 1997. — 224 с.

7. Валеологічний всеобуч: Навчальна програма для слухачів курсів підвищення кваліфікації ІПО медпрацівників. Укл.: Страшко С.В., Гриньова М.В., Животовська Л.А. та інші. К. — 2001. — 9 с.
8. Валеологія: Навч. посібник для студ. вищ. закладів освіти. Ч. 1. / За ред. В.І. Бобрицької. — Полтава: «Скайтек», 2000. — 146 с.
9. Валеологія: Навч. посібник для студ. вищ. закладів освіти. Ч. 2. / За ред. В.І. Бобрицької. — Полтава: «Скайтек», 2000. — 160 с.
10. Ворник Б.М. Модуль «Прояви турботу та обачливості»: Навч.-метод. посібник / Б.М. Ворник, О.А. Голоцван, В.П. Коломієць, К.О. Талалаєв. — К.: Навч. книга, 2002. — 152 с.
11. Гончаренко М.С. Валеологические аспекты духовности / М.С. Гончаренко. — Харьков, 2007. — 400 с.
12. Гончаренко М.С. Основы валеологического питания / М.С. Гончаренко — Харків.: ООО «Издательство Бурун-Книга», 2006. — 368 с.
13. Гончаренко М.С. Діагностичні підходи до визначення стану духовного і морального здоров'я особистості: Навчальний посібник для проведення практичних занять / М.С. Гончаренко, Е.Т. Карачинська, В.Є. Новікова. — Харків.: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2006. — 157 с.
14. Гончаренко М.С. Формування здорового способу життя школярів та студентської молоді в умовах навчального закладу / М.С. Гончаренко, М.А. Удовенко // Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. — Харків, 2008. — С. 23–26.
15. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. — 2004. — №1–2. — С. 30–65.
16. Этика и психология семейной жизни. Под ред. И.В. Гребенникова. Пробное пособие для учителя. — К.: Рад. шк., 1986. — 256 с.
17. Закон України «Про внесення змін і доповнень до Закону Української РСР «Про освіту»». — К.: Генеза, 1996. — 36 с.
18. Закон України «Про загальну середню освіту» // Урядовий кур'єр. 1999. — № 125–126. — С. 5–8.
19. Закон України «Про охорону дитинства» // 26.04.2001.
20. Здоровье – 21. Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ. — Копенгаген: Всемирная организация здравоохранения. Европейское региональное бюро, 1999. — 310 с.
21. Здоровье. Популярная энциклопедия. — Мн.: «Белорусская энциклопедия» им. Петруся Бровки, 1990.
22. Зимівець Н.В. Твоє життя — твій вибір: Навч.-метод. посіб. / Н.В. Зимівець, З.А. Сивогракова, Н.О. Лещук та ін. — К.: Навч. книга, 2002. — 190 с.
23. Йододефіцит та моніторинг програм йодної профілактики (методичні рекомендації) / Укл.: Тронько М.Д., Лапушенко О.В., Кравченко В.І. — К., 2004. — 34 с.
24. Коменский Я.А. Материнская школа // Я.А. Коменский. Избр. пед. соч. в 2 Т. — М.: Пед-ка, 1982. — С. 201–241.
25. Конституція України. Прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 р. — К.: Українська правнича фундація, 1998. — 56 с.
26. Концепція виховання дітей та молоді у національній системі освіти. // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. — 1996. — № 13. — С. 2–15.
27. Концепція загальної середньої освіти (12-річна школа) // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. — 2002. — №2. — С. 2–22.
28. Концепція розвитку охорони здоров'я населення України. Затверджено Указом Президента України від 7 грудня 2000 р. № 1313 / 2000. // Офіційний вісник України. — 2000. — № 49. — С. 6–13.
29. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді: Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 21 липня 2004 р. № 605 // Директор школи. — 2004. — № 40. — С. 23–29.
30. Концепція школи здорового способу життя та безпеки життєдіяльності / За ред. В.І. Шахненка. — Дрогобич, 2006. — 30 с.
31. Коротеєва В.О. Уроки дитинознавства / В.О. Коротеєва, В.І. Шахненко, В.Ф. Иванов, Л.О. Иванова. — Миколаїв, 1992. — 30 с.
32. Кремень В. Освіта в Україні. Доповідь Міністра освіти і науки України на II Всеукраїнському з'їзді працівників освіти / В. Кремень // II Всеукраїнський з'їзд працівників освіти 7–9 жовтня 2001. — К., 2002. — 232 с.
33. Логвин М.М. Духовна безпека населення — як складова його фізичного і психічного здоров'я / М.М. Логвин // Безпека життєдіяльності. — 2006. — №4. — С. 21–26.
34. Лукашук-Федик С.В. Репродуктивна культура особистості: Навч. посіб. / С.В. Лукашук-Федик. — Тернопіль: Астон, 2004. — 176 с.
35. Луцик Д. Все починається з сім'ї / Д. Луцик. — Дрогобич: Коло, 2004. — 140 с.
36. Макаренко А.С. Лекції про виховання дітей: Про батьківський авторитет // А.С. Макаренко. Твори в семи томах. Т. 4. — К.: Рад. шк., 1954. — С. 345–354.
37. Матеріали з профілактики йододефіциту. — 2004. — Харків: Центр сучасних інформаційних технологій та візуальних мистецтв. — 2004. — CD. (тел.: 057-714-01-03; 714-96-03).
38. Методичні рекомендації до програми розвитку та виховання дитини раннього віку «Зернятко» / За ред.

- О.Л. Кононко. — К.: Кобза, 2004. — 188 с.
39. Міністерство освіти і науки України, Міністерство охорони здоров'я України. Наказ 620/563 від 15.08.2006. Щодо невідкладних заходів з організації харчування дітей у дошкільних, загальноосвітніх, позашкільних навчальних закладах.
  40. Моніторинг здоров'я: навчальна програма спецкурсу для студентів спеціальностей «Дошкільне виховання», «Початкове навчання», «Біологія», «Фізкультура», «Психологія», «Соціальна педагогіка» та «Дефектологія» педагогічних ВНЗ України (освітньо-кваліфікаційний рівень — бакалавр). / Укл. В. Шахненко, С. Цуканова, С. Страшко. — Харків: ФОГ «Петрова ТВ.», 2006. — 24 с.
  41. Моніторинг здоров'я учнів ЗНЗ. Методичний посібник / За ред. В.І. Шахненка. — Дрогобич, 2008. — 24 с.
  42. На допомогу вчителю // Основи здоров'я та фізична культура. Тематичний випуск. Методичні рекомендації з профілактики йододefіциту. — 2006. — С. 22–25.
  43. Національна доктрина розвитку освіти // Освіта України. — 2002. — № — С. 4–6.
  44. Оржеховська В.М. Збереження репродуктивного здоров'я неповнолітніх. Навч.-метод. посіб. / В.М. Оржеховська, Л.І. Габора. — К.: ТОВ «ХІК», 2004. — 124 с.
  45. Основы валеологии: В 3-х книгах / Под общ. ред. акад. В.П. Петленко. Кн. 1. — К.: Олимпийская литература, 1998. — Ч. 1, 4.
  46. Основы валеологии: В 3-х книгах / Под общ. ред. акад. В.П. Петленко. Кн. 2. — К.: Олимпийская литература, 1999. — Ч. 5, 6.
  47. Основы валеологии: В 3-х книгах / Под общ. ред. акад. В.П. Петленко. Кн. 3. — К.: Олимпийская литература, 1999. — Ч. 9, гл. 7, ч. 10.
  48. Основи здоров'я. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи. Затверджено Міністерством освіти і науки України. — К.: Ірпінь, 2005. — 40 с.
  49. Паспорт здоров'я студента / Сост. Гончаренко М.С., Коновалова Е.А., Карачинская Е.Г. и др. Харьков, 2008. — 28 с.
  50. Первушина Е.В. Счастливое материнство. Беременность — с удовольствием, роды — с радостью. Домашняя энциклопедия. [Текст] / Е.В. Первушина. — СПб: Невский проспект; Вектор, 2007. — 254 с.
  51. Пилипчук О.Ф. Основи вибору професії. Посібник для психологів-профконсультантів служби зайнятості, вчителів, слухачів та студентів педагогічних навчальних закладів / О.Ф. Пилипчук, М.П. Тименко, М.С. Янцур. Част. 1. — Рівне, 1994. — 84 с.
  52. Пилипчук О.Ф. Основи вибору професії. Посібник для психологів-профконсультантів служби зайнятості, вчителів, слухачів та студентів педагогічних навчальних закладів / О.Ф. Пилипчук, М.П. Тименко, М.С. Янцур. Част. 2. — Рівне, 1994. — 104 с.
  53. Постанова Кабінету Міністрів України «Про перелік напрямів, за якими здійснюється підготовка фахівців у вищих навчальних Зкладах за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавра» від 13 грудня 2006 р. № 1719.
  54. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державної програми «Репродуктивне здоров'я нації» на період до 2015 року» від 27 грудня 2006 року № 1849.
  55. Програма інтегративного курсу «Основи валеології та медичних знань» (1–10-ті класи, 332 години). — Інформаційний збірник Міністерство освіти України. 1994. — № 17–18. С. 3–49.
  56. Програма розвитку та виховання дитини раннього віку «Зернятко». — К.: Кобза, 2004. — 192 с.
  57. Професійне самовизначення старшокласників. Методичний посібник / Упорядник Л. Шелестова. — К.: Вид. дім «Шкільний світ»: Вид-во Л. Галіцина, 2006. — 128 с.
  58. Профілактика йододefіциту у дітей дошкільного віку. Методичний посібник для завідуючих ДНЗ, методистів та вихователів в роботі з батьками та дошкільнятами / За ред. В. І. Шахненка. — Дрогобич, 2006. — 20 с.
  59. Профілактика йододefіцитних захворювань учнів у позакласній виховній роботі. Методичний посібник для класних керівників 1–11-х класів / За ред. В. І. Шахненка, — Дрогобич, 2003. — 26 с.
  60. Профілактика дефіциту сполук кальцію в учнів у навчально-виховному процесі ЗНЗ. Методичний посібник / За ред. В.І. Шахненка. — Дрогобич, 2006. — 16 с.
  61. Профілактика дефіциту сполук заліза в учнів ЗНЗ. Методичний посібник / За ред. В.І. Шахненка. — Дрогобич, 2007. — 11 с.
  62. Рибалка О.Я. Виховання у підлітків культури міжстатевих стосунків. Спецкурс для студентів біологічних факультетів / О.Я. Рибалка. — Полтава, 2003. — 128 с.
  63. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 21 травня 2008 року № 731 — р. Про схвалення Концепції загальнодержавної соціальної програми «Здорова нація» на 2009–2018 роки // Офіційний вісник України. Збірник нормативно-правових актів, Київ, Головне державне об'єднання правової інформації. — 2008. — №37. — С. 26–29.
  64. Спаская Э. Прививки могли сделать девушек бесплодными? / Э. Спаская // Вечерний Харьков. — 2008. — № 81 (31 июля). — С. 1–2.
  65. Страшко С. В. Біологічні ритми і здоров'я людини / С.В. Страшко // Валеологія. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. В 2-х част. — Полтава: «Скайтек», 2000. — Ч. 1. — С. 115–128.
  66. Сухомлинський В.О. Батьківська педагогіка, розділи 2, 3, 4, 6 / В.О. Сухомлинський. — К.: Рад. шк., 1978.

- С. 129–225, 239–261.
67. Сухомлинский В.А. Мудрость родительской любви / В.А. Сухомлинский . — М.: Молод. гвардия, 1988. — 303 с.: ил.
68. Сухомлинский В.А. Письма к сыну / В.А. Сухомлинский. — М.: Просв., 1979. — 96 с.
69. Ткаченко Л. Демографічну кризу можна подолати, якщо... / Л. Ткаченко // Освіта України. — 2005. — № 10 (4 лютого).
70. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків / Н.Ю. Максимова та ін. — К.: Ніко-центр, 2001. — 264 с.
71. Шахненко В.І. Азбука здоров'я молодшого школяра. Посібник для вчителя 1–4-х класів / В.І. Шахненко. — К.: Центр «Магістр -S» Творчої спілки вчителів України, 1998. — 182 с.
72. Шахненко В. І. Біоритмологія у системі навчально-виховного процесу / В.І. Шахненко // Початкова школа. — 1998. — № 11. — С. 49–51.
73. Шахненко В. І. Вплив Місяця на психічний стан, фізичну силу та розумову працездатність дітей і підлітків / В.І. Шахненко // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Валеологія: сучасність і майбутнє, 2008 – № 818. Випуск 5. Теорія та методика навчання фізичній культурі та основам здоров'я. — С. 222–237.
74. Шахненко В.І. Дослідження та оцінка фізичного розвитку людини. Практичні роботи: навч. посібник для студентів / В.І. Шахненко. — Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2008. — 120 с.
75. Шахненко В.І. Наукові основи формування здорового способу життя учнів / В.І. Шахненко // Проблеми і освіти. Науково-методичний збірник. — 2006. — Вип. 8. — С. 78–83.
76. Шахненко В.І. Програма «Здоровий спосіб життя» / В.І. Шахненко // Управління освітою. — 2004. — № 8 (квітень). — С. 5, 8.
77. Шахненко В. І. Сонце — умова життя на Землі, чинник здоров'я і нездоров'я дітей і дорослих / В.І. Шахненко // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Валеологія: сучасність і майбутнє, 2008. — № 799. Випуск 4. Теорія та методика навчання фізичній культурі та основам здоров'я. — С. 94–102.
78. Шахненко В. І. Сучасне бачення структури та методики проведення комбінованого уроку валеології у початковій школі / В.І. Шахненко // Джерело педагогічної майстерності. Науково-методичний бюлетень. Випуск № 3 (27). — Харків, 2001. — С. 38–41
79. Шахненко В.І. Формування основ здорового способу життя учнів початкової школи. Теорія і практика (дидактичний аспект) / В.І. Шахненко . — Харків, 2009. — 252 с.
80. Шахненко В.І. Руйнація духовності української нації як одна з причин її виродження / В.І. Шахненко, О.Ю. Кузнецова // Наука і соціальні проблеми суспільства: освіта, культура, духовність: Матеріал V Міжнародної науково-практичної конференції 20–21 травня 2008р., у 2-х ч.; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, 2008. — С. 307–308.
81. Шахненко В.І. Азбука «Основ безпеки життєдіяльності»: змістові лінії, теоретичні положення, таблиці, схеми: науково-методичний посібник для вчителів середніх закладів освіти / В.І. Шахненко, Є.О. Цуканова. — Харків: «Геліос», 2003. — 124 с.
82. Шахненко В.І. Гриби — не їжа для дітей. Збірник диктантів, тематика та матеріали для бесід в загальноосвітніх навчальних закладах / В.І. Шахненко, Є.О. Цуканова, І.В. Волкова, Н.О. Холодова. — Харків: ХОБЛЦЗ, 2003. — 16 с.
83. Шахненко В.І. До питання про основні складові здоров'я, їхній зв'язок та взаємовплив / В.І. Шахненко, Є.О. Цуканова // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. Збірник наукових праць XI Всеукраїнської науково-практичної конференції Кіровоградського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка — Кіровоград: КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2005. — С. 14–19.
84. Шахненко В.І. Культура здоров'я (Основи валеології): Навчальна програма для всіх типів середніх закладів освіти / В.І. Шахненко, Є.О. Цуканова // Джерело педагогічної майстерності. Науково-методичний бюлетень. Випуск № 3 (27). — Харків, 2001. — С. 11–38
85. Шкільний курс «Валеологія». Збірник матеріалів. — К.: Освіта, 1994. — 94 с.
86. Якісна освіта — запорука самореалізації особистості: Тези доповіді Міністра освіти і науки України Станіслава Ніколасенка на підсумковій колегії МОН України 17 серпня) 2007 року // Освіта України. Спецвипуск – 2007. – 10 серпня (№ 959). — С. 1–34
87. Навчальні фільми:  
83.1. Безмолвный крик  
83.2. Брак, семья, дети.  
83.3. Пусть он увидит Солнце.  
83.4. Развитие ребенка после родов.  
83.5. Строение человеческого тела.  
83.6. Эмбриональное развитие.  
83.7. Семейные ценности // Харьковская обласная общественная организация «Родительский комитет Слобожанщины». — [www.rodhom.org](http://www.rodhom.org) +38 (057) 761-64-80.

